

Як допомогти дитині перебороти негативні думки

Поради батькам, які допоможуть позбавити дітей від тривожних, песимістичних роздумів



Спосіб мислення значно впливає на почуття й поведінку дітей. Неприємні, надмірно критичні думки можуть зашкодити дитячій самооцінці, перешкодити взаєминам дитини та змусити її відступити, не досягнувши поставленої мети.

Іноді такий похмурий, песимістичний стиль мислення наділяє новоявлені думки статусом самонавіюваної події або побоювання, яке здійснюється. Наприклад, дитина думає: «Інші діти ненавидять мене. Усе тому, що я, напевно, незграбна». Вона уникає зорового контакту та тримається замкнуто як на дитячому майданчику, так і у шкільних коридорах. Її поведінка не дозволяє заводити друзів і підтверджує, посилює висновок про те, що її ніхто не любить.

Необґрунтовано негативні погляди часто призводять до поведінкових проблем, яких могло б і не бути. **Істерики, непокора, суперництво** між братами й сестрами – це лише деякі з проблем, які зазвичай виникають під впливом негативних думок.

Однак за допомогою деяких практичних прийомів діти можуть навчитись розпізнавати й міняти свої звички негативно мислити.

Приклади негативного мислення

Є кілька типів негативного мислення. Одні діти негативно ставляться до самих себе, інші ж бояться, що станеться щось погане. Далі описані приклади основних типів негативного мислення й того, як воно впливає на поведінку дитини:

- **Узагальнення конкретної ситуації** – дитину попросили поступитись брату чергою у грі. Дитина думає: «Він завжди отримує все, що хоче, а мені ніколи нічого не дістається!». Вона обурюється й відмовляється грати.
- **Недооцінка своїх здібностей** – коли дитині кажуть, що вона неправильно розв'язала задачу, то вона розриває свою роботу й думає: «Я нічого не можу зробити правильно! У мене завжди виходять лише неправильні відповіді!».
- **Перебільшення значення ситуації** – дитина дізнається, що в тесті з математики дала дві неправильні відповіді з десяти. Вона доходить висновку: «Я не вмію розв'язувати математичні задачі» і вдома у другій половині дня відмовляється виконувати домашнє завдання з цього предмета.
- **Прогнозування того, що станеться щось погане** – дитина думає про доповідь, з якою завтра повинна виступити перед класом, і хвилюється: «Я не впораюсь, і всі будуть сміятись із мене». Вона намагається переконати свою матір, що почувається погано, тому завтра повинна залишитись удома.
- **Зосередження уваги на негативі** – дитина отримала хорошу оцінку за контрольну роботу з хімії, познайомилась із новим другом на перерві й була выбрана в команду для участі у брейн-рингу. Але коли її мати спитала, як пройшов день, вона стала стверджувати, що день був жахливим, бо вона забула кросівки на фізкультурі. Після чого весь вечір провела, хмурачись і закрившись у своїй кімнаті.

Допомагаємо покласти край негативу

Уміння вирішувати проблеми, пов'язані з негативним мисленням, – це частина триєдиного підходу до розвитку психологічної стійкості дітей. Якщо ви чуєте, що дитина висловлюється вголос занадто негативно або спостерігаєте її поведінку, яка свідчить, що вона, найімовірніше, негативно мислить, важливо братись до вирішення цієї проблеми якомога швидше. Далі пропонуються п'ять способів допомогти дитині вгамувати її негативне мислення.

1. Визнавайте почуття вашої дитини. Коли ваша дитина плаче від фізичного чи душевного болю, замість того, щоб сказати їй: «Та в тебе все гаразд», визнайте її почуття. Проявіть співчуття й чітко роз'ясніть, що ви намагаєтесь з'ясувати та зрозуміти, що вона зараз відчуває, – навіть якщо її емоції здаються награними. Скажіть щось на зразок: «Я бачу, що ти засмучений» або «Я розумію, що ти нервуєш». Коли діти відчувають, що їх приймають, цінують і

рахуються з їх почуттями, вони починають пошук конструктивних способів впоратись із неприємними емоціями.

2. Делікатно вкажіть дитині на те, що її думки можуть бути помилковими. Кінцева мета повинна полягати в тому, щоб дитина сама вміла розпізнавати й коригувати свої негативні думки, а не покладалась на вас. Щоб допомогти їй дійти власних висновків, ставте запитання, які допоможуть їй зрозуміти, що її думки можуть бути неправильними. Наприклад, якщо ваша дитина каже, що вона все робить не так, скажіть їй: «Згадай ті моменти, коли ти була впевнена у правильності своїх вчинків». Допоможіть їй визначати деякі винятки із правил, щоб вона бачила, що її думка не зовсім правильна.

3. Розглядайте проблему з різних точок зору. Іноді кращий спосіб відокремити емоції від думок – запитати: «Що б ти сказав своєму другу, який би теж так подумав?». Ще ви можете запитати дитину, що на її місці зробив би улюблений персонаж мультфільму або супергерой. Якщо дитина розгляне проблему під іншим кутом, це може змінити напрямок її мислення.

4. Замінюйте негативні думки більш реалістичними. Допомагайте своїй дитині формувати більш реалістичний світогляд. Замість того щоб казати собі: «Я нічого не можу зробити правильно», їй буде корисно сказати собі: «Іноді я роблю помилки, і це нормально». Учть дитину ставитись до себе з тією ж добротою й повагою, з якими, треба сподіватись, вона ставиться до інших людей.

5. Рішення проблеми, що робити далі. Допомагайте своїй дитині перетворювати негативні думки на позитивні дії й активно вирішувати проблему вибору в той момент, коли до неї приходять похмурі думки. Наприклад, якщо вона припускає, що провалить тест із фізики, змусьте її вжити заходи для запобігання такого розвитку подій, нехай вона, наприклад, повторить предмет або поставить запитання, якщо їй щось незрозуміло. Учть дитину приймати конструктивні рішення, навіть якщо вона зіштовхується з важкими завданнями та неприємними ситуаціями.